

# Gudniinka dumarka

Inta waxa ka heli caawinad!

**1177**  
VÅRDGUIDEN

  
REGION  
SÖRMLAND

# Gudniinka dumarka

Haddii lagu soo guday dhib baa ku qabikarta ama xanuun. Anaga waa ku caawinkarna adiga!

## **Waa maxay gudniinka dumarka?**

Gudniinka dumarka waxaa loola jeeda markii qofka dumarka laga gooyo xubinta dhalmada qeybo kamid ah, qeybaha bannanka soo xigo.

Gudniinka dumarka waa mabnuuc, sharciga ma oggola in la suubiyo ama la qorsheeyo gudniinka dumarka.

## **Waa maxay dhibaatooyinka gudniinka dumarka sababta u noqdo?**

Dhibaatooyinka gudniinka dumarka sababa u noqdo wey kala duwan yahiin oo waxey ku xirantahay habka adiga lagu guday. Dhibaatooyinka oo adiga gudniinka dumarka kala kulmikaartid waxaa kamid ah:

- Adiga in kaadinta kugu adkaato oo wakhti dheer kugu qaadato ama xanuun dareentid marka aad kaadineysid. Tusaale ahaan ineysan kaadida si toos oo xoog leh kaaga soo bixin, oo si dhibco dhibco inyar fash-fash soo tiraahdo marka aad kaadineysid.
- Adiga kaadida ma ceshankartid xilliyada u dhaxeeyso musqultagida.
- Adiga waxaa kugu soo noq-noqon infekshanka kaadida.
- Adiga waxaa dareemi xanuun xilliyada dhiiga caadada kugu dhaco.
- Adiga waxaa dhibka ka dareemikarta kintirka markii meelaha nabarka gudniinka.
- Waxaa suurtagal inaa xanuun dareentid ama aadan dareemin raaxo marka aad seegaysaneysid.
- Waxaa suurtagal inaa xanuun dareentid ama aadan dareemin raaxo marka aad galmo suubineysid.

## Adiga waa helikarta caawinad

Ma u baahnid inaa dhibkas ku noolaatid oo xanuun dareentid, waxaad helikarta caawinad. Adiga waxaa heli baaritan, kulan wada tashi ama qalliin lagu furi.

## Kulan wada tashi

Haddii aad dooneysid qof aad kala hadashid waxyaabihii kugu soo dhacay waxaa la kulmika shaqaalaha kaalmeynta bulshada.

## Baaritan

Anaga waxaa kaa caawin oo kuu suubin baaritan xubinta dhalmada, oo waxey ku xirantahay dhibka aad dareemeysid.

## Qalliin lagu furi

Haddii afka cambarka aad xiriiri u yahay waxaan ka caawinkarna qalliin lagu furi. Ilaa inta lagu furi waxaa isla go'aamin adiga iyo dhakhtarka caafimaadka xubinta dhalmada dumarka.

Qalliinka wuxuu fududeyn in dhiiga caadada si fudud kaaga soo baxo, in kaadinta kuu fududaato iyo suubinta galmada. Qalliinka wuxuu xita sabab u noqon xanuunkii aad dareemi jirtay kaa nusqaaman.

Waxaa xita jiro qalliin oo kaa caawin meelaha nabarka oo sida qaldan u reysteen, ama kaa caawin haddii jiran dhaawacyo markii aad foolaneysay ku soo gaaray.

### Qalliinka wuxuu qaadan qiyaastii 15 minid

Qalliinka waxaa la suubin kulanka qaabilaada kadib. Xilliga qalliinka adiga waa lagu suuxin ama si kale baa lagu siin xanuun ilaawsiin. Qalliinka ma dareemeysid xanuun iyo qalliinka kadib adiga waxaa joogi isbitaalka dhowr saacadood.

### Nala soo xiriir

Anaga baa ku caawin. Adiga waxaa tusaale ahaan la soo xiriirika:

- Kaalkaalisada kugu shaqada leh
- Qeybta caafimaadka dhallinyarada
- Dhakhtarka caafimaadka xubinta dhalmada
- Rugta caafimaadka carruurta
- Rugta caafimaadka

Warbixinkale ka akhriso 1177.se

Warbixinkale ka akhriso 1177.se

**1177**  
**VÅRDGUIDEN**



REGION  
SÖRMLAND